김신영 다이어트 식단

아침공복	단백질쉐이크 한컵	
아침	현미밥 한공기 닭가슴살 100g 채소볶음	종합비타민 1알 오케가3 한알
간식	두유 한병 아몬드 10알 + 사과 반쪽	
점심	고구마 1개 닭가슴살 100g 채소	
간식	두유 한병 아몬드 10알	
저녁	고구마 1개 닭가슴살 100g 채소	
간식	계란 흰자 3개 or 닭가슴살 100g	
취침30분전	계란 흰자 3개 or 단백질 쉐이크	종합비타민 1알 오케가3 한알

채소볶음
브로콜리,양상추,파프리카,
양파,버섯,방울토마토,당근,마늘등을
올리브유 몇방울과 볶아서 닭가슴살에 곁들인다

채소
데친 브로콜리, 양상추, 파프리카,
(빨간 파프리카추천) 방울토마토,
당근, 오이등을 드레싱 없이